

Higiena osobista to po prostu utrzymywanie ciała w czystości i unikanie chorób. To czynności najczęściej kojarzone z regularnym myciem ciała z użyciem mydła i detergentów, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia.



Elementy higieny osobistej:

- codzienne dbanie o czystość rąk i innych partii ciała
- regularne mycie zębów i włosów
- dbanie o paznokcie
- codzienna zmiana bielizny
- regularne pranie ubrań, w tym bielizny
- częsta zmiana ręczników i pościeli i regularne ich pranie
- wietrzenie wnętrza przed pójściem spać oraz rano
- niepożyczanie przedmiotów higieny osobistej np. ręcznika, grzebienia czy szczoteczki do zębów



PORANNA TOALETA

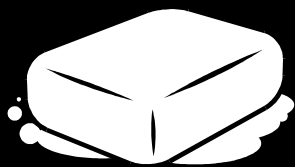


WIECZORNA TOALETA

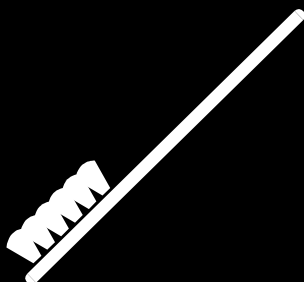


Poniżej przedstawiono przedmioty, które znajdują się w łazience. Wskaż przybory higieniczne, które każdy powinien mieć i nie powinien nikomu pożyczać.

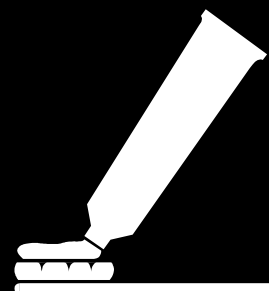
mydło



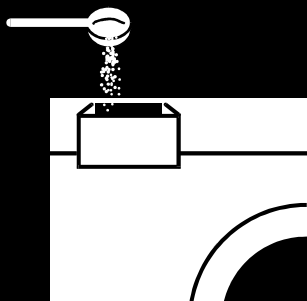
szczoteczka do zębów



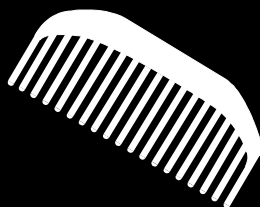
pasta do zębów



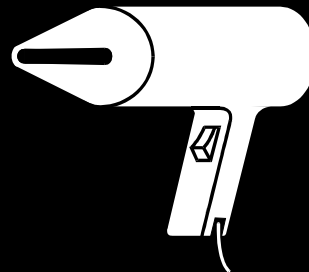
proszek do prania



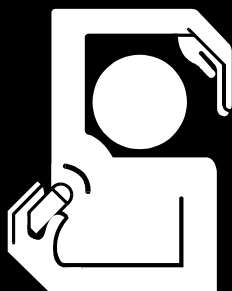
grzebień



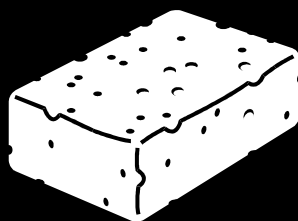
suszarka do włosów



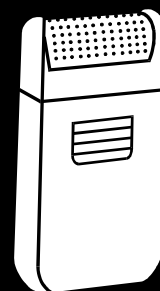
dezodorant



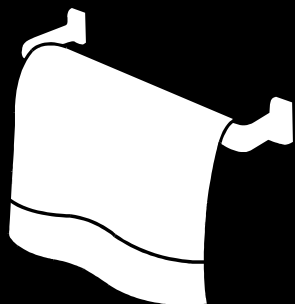
gąbka



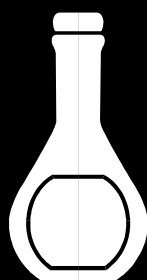
maszynka do golenia



ręcznik



szampon



krem do ciała



1. ODKRĘĆ KRAN



2. ZWILŻ RĘCE



3. NABIERZ MYDŁO



4. NAMYDL RĘCE



5. MYJ DOKŁADNIE RĘCE



6. SPLUCZ RĘCE



7. ZAKRĘĆ KRAN



8. WYSUSZ RĘCE



Dobierz obrazki w pary

